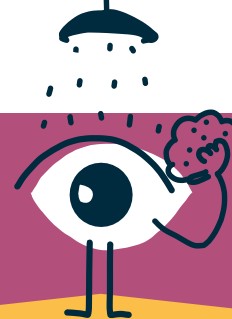


HYGIÈNE DE VIE



1|4H
SÉCURITÉ

INTRODUCTION

(2-3min)

➤ Présenter le thème et l'objectif du 1/4h sécurité :

Aujourd'hui nous allons réfléchir sur ses habitudes de vie et à leur impact sur son bien-être, sa sécurité et la qualité de son travail.

L'hygiène de vie ne concerne pas seulement l'individu : elle influence aussi le collectif. La propreté, l'alimentation, le sommeil, etc. sont des éléments essentiels à notre santé.

➤ Question ouverte :

• **Q :** Pour vous, qu'est-ce qu'une bonne hygiène au travail ?

• Complément à apporter si besoin :

L'hygiène au travail, c'est tout ce qui contribue à maintenir le corps en bonne santé et l'environnement de travail propre : propreté, alimentation, sommeil, hydratation, habitudes de vie...

Les risques liés à une mauvaise hygiène :

- **Maladies, infections, troubles digestifs, caries, baisse d'immunité, fatigue chronique, etc.**
Et la contamination possible des collègues.
- **Accidents** liés à la somnolence, au manque d'énergie, baisse d'attention/de vigilance.
- **Conflits** si les règles d'hygiène communes ne sont pas respectées.
- **Attention :** tendinite et mauvaise hygiène bucco-dentaire peuvent être liées.



Le gel hydroalcoolique ne lave pas les différentes contaminations possibles (plomb, projection de produits chimiques...), il tue juste les microbes, mais n'empêchera pas le passage percutané des produits chimiques.

COMPRENDRE LES PRATIQUES À RISQUE

(4-5min)

Hygiène des mains et des espaces :

➤ Sur chantier :

Salissures, manipulations de produits, contacts avec des surfaces sales, risque d'infections.

➤ Au bureau :

Propagation de microbes via les poignées de portes, claviers, téléphone, etc.

Les bonnes pratiques :

- **Se laver les mains** régulièrement.
(eau + savon ou à défaut gel hydroalcoolique).
- **Nettoyer les surfaces communes.**
(tables, outils, clavier, souris, interrupteurs, etc.)
- Ne pas poser son casque ou ses gants de chantier sur les zones de repas ou bureaux.
- **Aérer et/ou ventiler les locaux** le plus possible.

Hygiène de vie :

- Une alimentation riche en graisses, en sel, en sucres, consommée rapidement et pauvre sur le plan nutritionnel (tout comme le grignotage ou la consommation excessive de café, de boissons sucrées et/ou énergisantes) contribue à un **déséquilibre alimentaire**, augmentant ainsi le risque de développer de l'obésité, des maladies cardiovasculaires, un diabète de type 2, un excès de cholestérol, ou encore de l'ostéoporose.

Les bonnes pratiques :

- **Manger équilibré et prévoir des repas faits maison** si possible (1 portion de légumes, 1 portion de protéines animales/végétales, 1 portion de féculents, 1 portion de fruits, 1 produit laitier).
- **Boire régulièrement de l'eau** (à minima 1,5 L d'eau/jour et jusqu'à 3 L par fortes chaleurs). Avant que la sensation de soif n'apparaisse (il est déjà trop tard lorsque cette sensation apparaît).
- **Se laver les mains avant les repas**, après passage aux toilettes. Prendre le temps de manger, assis (20 min minimum).
- **Pratiquer une activité physique régulière** extraprofessionnelle (vos muscles vous protègent).
- Il est recommandé de **ne pas fumer ni consommer d'alcool** pendant le temps de travail.

Récupération et sommeil :

- Un manque de sommeil et de **récupération** augmente les erreurs, la fatigue, les risques d'accidents... Cela impacte la concentration, la mémoire, l'humeur, les relations humaines...



En cas de sensation de fatigue inhabituelle ou récurrente, consulter son médecin traitant. Parlez-en aussi au médecin du travail.

Les bonnes pratiques :

- **Dormir selon vos besoins pour être en forme physiquement et mentalement selon des heures régulières** (5 à 10 h/nuit selon les gens, selon des heures régulières de coucher et de lever. En-dessous de 6 h et au-dessus de 9 h le sommeil peut avoir un impact négatif pour la santé).
- **Évitez, avant de vous coucher, les excitants après 16 h** (café, thé, vitamine C, boissons énergisantes, cigarettes, etc., la nicotine étant un stimulant comparable à la caféine) ainsi que **l'utilisation des écrans dans les 30 minutes** précédant le sommeil. Privilégiez plutôt des activités relaxantes.
- **Favoriser la récupération** par des étirements en fin de journée.



ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES

(4-5min)

» Chantier :

Un salarié ne se lave pas les mains avant de manger. Il développe une gastro qui se propage ensuite sur le chantier. Plusieurs salariés sont absents.

» Bureau :

Un clavier non nettoyé devient un nid à microbes. Plusieurs collègues tombent malades en cascade pendant l'hiver.

» Sommeil :

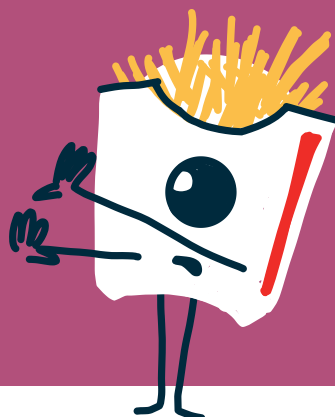
Un salarié arrive fatigué après avoir joué aux jeux vidéo une bonne partie de la nuit. Il fait tomber du matériel lourd en manipulant maladroitement une charge.



RÉFLEXION COLLECTIVE

Est-ce qu'on prête vraiment attention à notre hygiène de vie ?

Quelles petites habitudes pourraient améliorer notre forme, notre confort et notre sécurité au travail ?



Non, non, ne m'approche pas !

CONSEILS PRATIQUES À RETENIR

» Hygiène des mains :

Lavage systématique avant les repas, après un passage aux toilettes, en fin de poste.

» Propreté au travail :

Garder son espace propre, nettoyer les outils ou les postes partagés. Signaler tout problème d'hygiène sur les lieux de travail

» Alimentation :

Prévoir un repas équilibré, s'hydrater.

» Sommeil :

Respecter son rythme de sommeil, éviter les nuits courtes répétées.

» Discuter :

Les jeunes (*et moins jeunes !*) peuvent parfois ignorer l'impact de leurs habitudes. Discuter, c'est déjà agir.



Service de prévention et de santé au travail

APST 26/07 :

04 75 78 28 00

STDV :

04 75 70 70 20

PST 0726 :

contactprev@pst0726.fr

Sport en entreprise :

04 75 75 47 50

RESSOURCES UTILES

SCAN ME



100%
DES GENS QUI SE SONT LAVÉS LES MAINS, ONT LES MAINS PROPRES